

Süße Wiederentdeckung

Vor dem Siegeszug der Kartoffel war die Pastinake hierzulande Grundnahrungsmittel. Unsere Autorin mochte sie erst nicht und hat sich langsam herangearbeitet

Von **Lisa Shoemaker**

Manchmal gelingt einem lange vernachlässigten Gemüse das Comeback. Gerade ist das bei der Pastinake der Fall. So rechnet das Pressebüro „Deutsches Obst und Gemüse“ vor, dass die Erzeuger 2017 beinahe dreimal mehr Pastinaken abgesetzt haben als im Vorjahr, insgesamt etwa 6.000 Tonnen. Davon kauften Privathaushalte rund 2.900 Tonnen, und 231 Tonnen wurden allein von Hipp zu Babynahrung verarbeitet. Durch ihre natürliche Süße kommt die Pastinake bei Babys gut an.

Ich kenne mich aus mit Pastinaken. Jahrelang habe ich mich bemüht, eine Bindung zu ihnen zu entwickeln. Ich mochte sie nicht. Da sie jedoch oft in unserer Gemüsebox lagen, mussten sie verarbeitet werden. Hatte ich wenig Zeit, landeten sie in der Gemüsesuppe. Um sie optisch von Petersilienwurzeln unterscheiden zu können, schnitt ich sie anders, damit ich sie erkennen und auf den Teller meines Partners platzieren konnte, der sie liebt. Er ist nämlich Engländer.

Wie aber unterscheidet man Pastinake und Petersilienwurzel in ihrer Rohform? Manche meinen, es an der Größe festmachen zu können: Die großen, dicken sind die Pastinaken, die kleinen, schlanken die Petersilienwurzeln. Das trifft oft zu, aber nicht immer. Gelegentlich gibt es große Petersilienwurzeln und feine, dünne Pastinaken. Da sie im Bioladen meist nebeneinanderliegen, werden sie manchmal von achtlosen Kunden in die falsche Kiste zurückgeworfen. Ich verbringe regelmäßig Zeit damit, sie auseinanderzusortieren, um anderen Pastinakenkeupern Pein zu ersparen. Dabei sind sie leicht am dicken oberen Ende der Wurzel zu erkennen: Während die Petersilienwurzel sich zum Blattansatz

hin verjüngt, hat die Pastinake eine Art Bauchnabel, offiziell nennt sich das „einfallender Laubansatz“. Die Petersilienwurzel wird in der Literatur als „am Kopf gewölbt“ beschrieben, aber eine Wölbung stelle ich mir anders vor.

Auf meiner Suche nach Rezepten fragte ich bei Ökobauern herum. Die strahlten, man könne köstliche Pastinaken-Curry-Suppen zubereiten! Hatte ich doch längst getan. Und ja, sie ergibt eine schön cremige Suppe und schmeckt darin erträglich, da das Curry den Eigengeschmack der Wurzel völlig übertüncht. Doch wollte ich sie um ihrer selbst willen lieben!

Einzig Alan Davidson, Begründer des Oxford Symposium of Food, schien meine Skepsis zu teilen. In seinem Oxford Companion to Food drückte er es englisch-vornehm aus: Die Pastinake schmecke „peculiar“ – eigenartig – und sei nicht „to everyone’s liking“ – treffe nicht jeden Geschmack.

Einig sind sich alle, dass die Pastinake süß schmeckt, beson-



Pastinake mit Bauchnabel (l.), Petersilie mit Wölbung am Kopf (r.)
Foto: Lisa Shoemaker

ders dann, wenn sie beim ersten Frost noch im Boden war. Im Mittelalter nahm man sie zum Süßen, denn Zucker und Honig waren rar und teuer. Bevor die Kartoffel sich durchsetzte, zählte sie zu den Grundnahrungsmitteln. Bereits die Römer schätzten die Wurzel. Allerdings berichten Historiker, dass das Wort *pastinaca* wahrscheinlich auch für die mit ihr verwandte Karotte verwendet wurde – die waren damals übrigens noch weiß, gelb oder violett, jedenfalls nicht orange. Der römische Feinschmecker Apicius ließ sie mit Wein und Kümmel zubereiten.

In England ist die Pastinake nie ganz von der Speisekarte verschwunden. Mir hat in kulinarischer Hinsicht Dorothy Hartley weitergeholfen. Sie schrieb bereits 1954 in ihrem faszinierenden Werk „Food in England“, dass Pastinaken am besten zum Braten passen, aber auch eine Affinität zu Süßem und zu Gewürzen haben. Das kann ich nur bestätigen: Ziemlich gut sind

karamellierte Pastinaken mit Honig und geriebenem Ingwer oder aber mit Ahornsirup und Senf.

Die Kombination mit Kartoffeln bekommt ihr gut. Beliebt sind Pürees und Röstis. Dazu werden Kartoffeln und Pastinaken geraspelt und zu einem Pfannkuchen gebraten. Und während ich hier sitze und schreibe, knabber ich Gemüse-Chips. Mit Pastinake. Was soll ich sagen: sehr lecker und gar nicht „peculiar“.

Rezept: Geröstete Pastinaken

Kleinere Pastinaken auswählen, schälen, längs vierteln und dicht gedrängt in eine Auflaufform legen. Knoblauchzehen, Zweige von Rosmarin und Thymian untermischen. Olivenöl mit Salz verrühren, ebenfalls untermischen. Bei 180° C in den Ofen, nach 20 Minuten wenden. Im Ofen lassen, bis die Pastinaken weich sind. In einem kleinen Topf Essig und Ahornsirup im Verhältnis 2:1 aufsetzen, geriebenen Ingwer zugeben, aufkochen und um mindestens die Hälfte reduzieren. Damit die Pastinaken in einer Pfanne glasieren. (ls)

Niemand ist unersetzlich

Wer das süße Leben liebt, kann sich getrost von Zucker trennen. Es gibt andere, die ihn vergessen machen

Die eine hat Diabetes, der andere will abnehmen. Der Dritte ernährt sich ketogen, und die Vierte reduziert aus anderen Gründen Kohlenhydrate. Andere wollen einfach den ungesunden Zucker aus dem Speiseplan verbannen. Alle sehen sich mit einer Reihe von Zuckersatzprodukten konfrontiert, wollen sie nicht ganz auf Süßes verzichten.

Da ist etwa Fructose (als Fruchtzucker vermarktet), ein Einfachzucker, der gebunden mit Glucose unseren herkömmlichen Haushaltszucker bildet und natürlicherweise in Obst vorkommt. Er ist als Zuckeraustauschstoff anerkannt und galt lange als geeignet für Diabetiker, da er langsam verstoffwechselt wird und den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen lässt. Doch das scheint nur bei geringen Mengen zuzutreffen. Da immer mehr Fructose in Form von Maissirup Fertigprodukten, und in den USA vor allem Erfrischungsgetränken (High Fructose Corn Sirup), zugesetzt wird, ändert sich das Bild.

Am einfachsten ist der Umgang mit Xylit, früher auch als Birkenzucker bekannt. Allerdings wird es heute kaum noch aus Birke gewonnen, sondern meist aus Mais. Es hat die gleiche Süßkraft wie Zucker und lässt sich daher auch von der Menge her wie Zucker einsetzen. Xylit hat zwar Kalorien, jedoch 40 Prozent weniger als Zucker. Sein großer Vorteil: Es ist so zahnschonend, dass es zum Süßen in Zahnpflegekaugummi eingesetzt wird.

Erythrit, ebenfalls aus Mais gewonnen, hat keine Kalorien. Allerdings liegt seine Süßkraft bei nur etwa 70 Prozent, man muss also mehr verwenden, um den gleichen Effekt zu erzielen wie mit Zucker. Erythrit kann beim Backen kristallisieren (es knirscht dann beim Essen) und ist für Konfitüren ungeeignet. Sowohl Xylit als auch Erythrit gibt es in gut sortierten Bioläden. Sie können in großen Mengen (100 g/Tag) abführend wirken, jedoch in wesentlich geringem Maße als etwa Sorbit (50 g/Tag).

Stevia süßt sehr viel stärker als Zucker und wird daher oft mit anderen Stoffen gestreckt, online kann man aber reines Stevia erwerben. Seine Verwendung als Zuckersatz beim Backen und Kochen ist wegen der starken Süße komplizierter als der Einsatz von Xylit und Erythrit. Der Grund: Viele Rezepte brauchen nicht nur seine Süße, sondern auch sein Volumen. Zudem ist Stevia, seit 2011 in der EU als E 960 zugelassen, in der EU noch nicht in Bioqualität erhältlich. Die Branche ist sich uneinig, ob man es als Zusatzstoff genehmigen sollte.

Lisa Shoemaker



Lieber selbst kochen

Ultraverarbeitet ist ultraungesund

Einer neuen französischen Ernährungsstudie zufolge erhöht der häufige Verzehr von „ultraverarbeiteten“ Fertigprodukten das Sterberisiko. Die Forscher werteten die Angaben aus, die 44.000 Französisinnen und Franzosen im Alter ab 45 vor sieben Jahren über ihre Essgewohnheiten gemacht hatten. In einer Nachfolgestudie untersuchten sie, wie sich diejenigen ernährten hatten, die in der Zwischenzeit verstorben waren.

Das Ergebnis: Wer 10 Prozent mehr „ultraverarbeitetes Essen“ zu sich nimmt, erhöht sein Sterberisiko um 14 Prozent. Zu „ultraverarbeiteten Lebensmitteln“

zählen industriell zubereitete Fertiggerichte, denen Farb- und Geschmacksstoffe zugesetzt werden, zudem viel raffinierter Zucker, Salz und Fett. Es sind die üblichen Verdächtigen: Snacks, Eiscreme, Limos, Süßigkeiten, Pommes, Burger. Die galten zwar schon zuvor als ungesund, doch hatte bislang noch keine Studie den Zusammenhang von ihrem Verzehr und dem Sterberisiko untersucht.

Die Einordnung als „ultraverarbeitet“ folgt einer vierstufigen Klassifikation des Expertengremiums „Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition“. (mka)

Fast alle kaufen Bio

Nur 6 Prozent der Deutschen kaufen nie Biobiolebensmittel. „Bio ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen“, teilt das Bundeszentrum für Ernährung mit. 40 Prozent der Verbraucher greifen gelegentlich zu Bioprodukten (6- bis 25-mal

im Jahr), 11 Prozent jede Woche. Das beliebteste Bioprodukt sind mit 22 Prozent Marktanteil Eier, gefolgt von Obst, Gemüse und Kartoffeln mit jeweils 9 Prozent. Die höchsten Zuwächse gab es zuletzt bei Biospeiseölen und Konserven. (mka)

mandelbaums
kleine gourmandisen

Artischocke Aubergine
Avocado Basilikum Birne
Esskastanie Granatapfel
Holunder Kakao Mandel
Mohn Morchel Pastinak
Quitte Rote Bete
Safran Sauerkirsche Sellerie
Spargel Steinpilz
Zimt Zitrone

Im März 2019 erscheinen
Rhabarber Zwiebel

Jeweils 60 Seiten Euro 12,- Gebunden
mandelbaum verlag | mandelbaum.de

ZWergenwiese®
GlücksTomaten
aus 100% Freiland-Anbau

Neu
Traditionale
Neu
Boscato
Neu
Milena

mit der reinen Süße norditalienischer Tomaten

BIO • Aus der feinen Küche der Natur • **DE-ÖKO-005**

www.zwergenwiese.de

**MOIN
MACHT!**

**GUTES ESSEN
FÜR DICH**

**SCHMECKT,
NÄHRT,
TUT GUT.**

Probleme mit Weizen? Probiere unsere Bio-Backwerke und finde heraus, warum sie so bekömmlich sind: www.moin.eu